



Cooking Time



5
Min 分



栄養成分

エネルギー	292Kcal
たんぱく質	9.5g
食塩相当量	0.67g

お手軽に 主食

忙しい朝にピッタリ

マグカップ卵ごはん (1人分)



材料

- ごはん 120g
- 卵 Mサイズ 1個
- めんつゆ2倍濃縮 大さじ1/2 (30%減塩)
- マヨネーズ 小さじ1
- 万能ねぎ 3g
- もみのり 少々

作り方

- 大きめの耐熱のマグカップにごはんを入れる。
- 器に卵を入れて溶きほぐす。次にマヨネーズ・めんつゆを加えて混ぜ合わせ、小口切りにした万能ねぎを加える。
- ①のカップに②を流し入れる。ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分50秒～2分かける。卵の固さはお好みで調整。上に、もみのりをのせる。

*表示している食塩相当量は、減塩つゆを使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのままで、食塩摂取量が減らせます。